٧

هاودڵی

نەسرین ئیمامی نائینی



وەرگێڕانی دڵشاد شێخان حوسێن

٢٠١٧

هاودڵی

بەکۆشش

نەسرین ئیمامی نائینی

ناوی کتێب: هاودڵی
بابەت: ئەزموونەکانی ژیان، پەیوەندی نێوان تاکەکان ...
نووسینی: نەسرین ئیمامی نائینی
وەرگێڕانی لە فارسییەوە: دڵشاد شێخان حوسێن
پیتچنین: شێرزاد شێخان حوسێن

ناوەڕۆك

وتەی وەرگێڕ

خوێنەری هێژا، ئەم کتێبەی بەردەستت لە قەبارەدا بچووکە، بەڵام لە ڕاستیدا کلیلی ژیانێکە کە بوونی ڕاستەقینەیە، چونکە گەڕانەوەیە بۆ حەقیقەتی مرۆڤ. کاتێ ئەم کتێبەم بە زمانی فارسی خوێندەوە، زیاتر بۆم دەرکەوت کە ئێمە لە بۆشاییەکی فراوانی رۆحی و مۆراڵیدا دەژین و پێویستە خۆمان بدۆزینەوە لە ڕێگەی (دەروونی کردن)، هاوکات بیرم لە وەرگێڕانی کردەوە.

ژینەئەزموونی کارکردنم سەبارەت بە کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لە دامەزراوە حکومی و ناحکومییەکان بەم ڕاستییەم دەگەیەنێت، کە زۆربەی ئەو کەسانەی کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان زۆری بۆ هێناون پێویستیان بە گوێگری کارامە هەیە. چونکە قسەکەر بە هۆی بەردەنگەوە دەتوانێت ناخی خۆی هەڵڕێژێتە دەرەوە، ئەوەش کاتێك بە ئەنجام دەگات کە بەردەنگ گوێگرێکی باش بێت، بە پێچەوانەوە نەخۆشییە جەستەییەکان بەدوای خۆیدا دەهێنێت (psycho somatic). ئەگەرچی لە بوارەکەی خۆمدا ئەلفوبێیەك دەزانم، بەڵام بە

خوێندنەوەی ئەم کتێبە چەند پیتێکی دیکە فێربووم. ئاشکرایە کە ژیان بەبێ بوونی هاوڕێ و کۆمەڵ و گروپ و کۆمەڵگا بەردەوام نابێت، چڕ کردنەوەی مەبەستمان قسە کردنە لەسەر دەوروبەرێك لە ڕووی چۆنیەتی، چونکە بوونیان پێویستییەکی حەتمییە. کەواتە ئەفراندنی خۆشی و ناخۆشییەکان بەرپرسیارێتییەکی هەمووەکییە، لەوە زیاتر خێزان، فێرگە، گروپی هاوڕێیان، هاوتەمەنەکان، هاوپیشەکان و... بەرپرسیارن لە پێشگیری کردن و چارەسەرکردنی کێشەکانی تاك وەك ئەرکی ئەخلاقی مرۆڤانەی مرۆڤ ، چونکە تاك وزەی پێویستی خۆی بۆ بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ سەختی و ئازارەکانی ژیان لە هەستە ئەرێنییەکانی دەوروبەر وەردەگرێت.

بۆ نموونە؛ یەکێك لە کەیسەکانم لە (بنکەی چارەسەرکردنی قوربانیانی ئەشکەنجە لە هەولێر) بریتی بوو لە پیاوێکی تەمەن شەست ساڵە بە ناوی (ع، ع، م) کە زیندانییەکی سیاسی بەندیخانەکانی "ڕژێمی بەعس" بوو... دوای یەکتر ناسین و... دەستیکرد بە قسە کردن، کاتێ گەیشتە خاڵە بنچینەییەکانی چیرۆکی ژیانی و بەراورد کردنی ژیانی ئێستای لەگەڵ زیندان،

گریانێکی بەئازار لە قسە کردن دەیوەستاند... هەروەها گوتی: (لەڕووی ماددییەوە هاوەڵە زیندانییەکانم هاوکاریم دەکەن، ئەوان عەرەب و منیش کورد، نازانم من... من... داوای لێبوردنیان لێدەکەم، من... هەڵەم کرد) بەم پێیە سێیەکی کاتەکە بە گریان تەواو بوو. لە گێڕانەوەی چیرۆکی نەهامەتییەکانی نائومێدیێکی بنەبڕ بوو سەبارەت بە خزم و کەس و ناسیاو، کۆمەڵگا، حکوومەت و بەڕێوەبردن، نەتەوە و... هتد زۆر نیگەران بوو لە تەمەنی بەهەدەر چووی لە پێناو خاك و نەتەوەکەی! پەشیمان،... هەڵەی خۆی دەخستە ئەستۆی باوکی، گوتی باوکم جارێك لە جاران ئامۆژگاری نەکردم و بڵێت: (ڕۆڵە، من ئاوارە و دەربەدەر بووم، ئازار و ئەشکەنجەی زۆرم چەشت، بەڵام هیچم بە هیچ نەکرد و ئەوانیش... هیچ. ڕۆڵە، تۆش وانەیەك لە باوکت فێربە و ژیان و تەمەنی خۆت بە هەدەر مەدە). منیش بە دڵەوە گوێم لە قسەکانی گرتبوو، لە ڕێگەی پرسیار کردنەوە ئەو هەستەم بۆ دەگواستەوە کە دەرك بە ئازارەکانی دەکەم، ئەویش زیاتر ناخی خۆی ئاشکرا دەکرد، لە کۆتایدا گوتی:(ئێستا هەست بە نەخۆشی ناکەم و بارم زۆر

سوکە، چونکە هێشتا کەسانێك هەن لەم کۆمەڵگایە کە گوێ لە قسەکانم دەگرن، هەروەها گوتی تۆ یەکەم کەسی کە گوێ لە قسەکانم بگری لە ماوەی ئەو چەند ساڵەی دوای زیندان).

لەیەکتر تێگەیشتن کلیلی چارەسەریە، کەواتە پێویستە گوێگری ڕاستەقینەی یەکتر بین.

خوێنەری بەڕێز، ناوەڕۆکی ئەم کتێبە بریتییە لە (بەرنامەی فێر کردن و بارهێنانی کارامەییەکانی ژیان، کە یارمەتی تاکەکان دەدات بۆ ئەوەی ژیانێکی باشتر و تەندروستریان هەبێت، ئامانج لەم بەرنامەیە هاوکاری کردنی تاکەکانە بە مەبەستی باشتر ناسینی خود. لەسایەی بوونی ئامانجێکی لەو جۆرە، تواناکانی دەروونی- کۆمەڵایەتی تاکەکان زیاد دەکات، بە بەرزبوونەوەی تواناکانی دەروونی-کۆمەڵایەتی تاکەکانی کۆمەڵگایەك، دەشێ ئاستی تەندروستی دەروونی لەو کۆمەڵگایە بەرز بکرێتەوە و پێشگیری لە سەرهەڵدانی زیانە کۆمەڵایەتییەکان بکرێت).

ئاشکرایە هەر کۆمەڵگایەك خەسڵەت و تایبەتمەندی تایبەت بە خۆی هەیە، هەروەها تاکەکانی کۆمەڵگایەك تەنانەت ئەندامانی خێزانێك و دوانەکانیش شێوازی تێڕامان و چۆنیەتی ڕوو بە

ڕوو بوونەوەیان لەگەڵ مەسەلە و بابەتەکان جیاوازە، بە هۆی بوونی "جیاوازییە تاکایەتییەکان".

پشتیوانی کۆمەڵایەتی هۆکارێکی بەهێزە بۆ زاڵبوون بەسەر گیروگرفتەکانی ژیان، چونکە کۆمەڵگا بریتییە لە تۆڕێکی پەیوەندی کۆمەڵایەتی. هەرکاتێك تاك خودی خۆی قەبووڵ بکات وەك ئەوەی کە هەیە، ئەوا دەتوانێت ڕێزی بەرامبەرەکەی بگرێت لە هەمان ئەو بارودۆخەی کە هەیەتی، لە ڕێگەی دروست بوونی متمانەیەکی دوو لایەنە. ڕێزدانان بۆ هەست و بیر و بۆچوونی کەسانی دیکە مافێکی سروشتی ئەوانە، هەمووومان چاوەڕوانی ئەوە لە بەرامبەرەکەمان دەکەین کە ڕێزمان بگرێ، دەتوانم بڵێم ڕێزگرتن بەرپرسیاریەتیەکی مرۆڤانەیە لە کەسێتی مرۆڤبوونی خۆت و کەسێتی مرۆڤبوونی ئەوانی دیکە. بۆ ئەوەی تێڕوانینەکانی خۆت بە شێوەیەکی کاریگەر بۆ بەردەنگ بگوازیتەوە پێویستە جیاوازییە تاکایەتییەکان لە بەرچاو بگریت.

خێزانەکان شێوازی ژیانی تایبەت بە خۆیان هەیە، لەسەر بنەمای ئەو بارودۆخەی کە هەیانە شێوازی پەروەردە کردنی منداڵەکانیشیان جیاواز دەبێت. خێزان یەکەمین خانەی کۆمەڵایەتی کۆمەڵگایە، کەواتە خێزان یەکەمین ژینگەی بە کۆمەڵایەتیبوونی تاکە.

گەشەی کەسێتی تاك دەکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگەی خێزان، فێرگە، گروپی هاوڕێیان و هاوتەمەنەکان و... لەوە زیاتر ئێمە لە کۆمەڵگایەکدا دەژین کە پەیوەندییەکان ئۆرگانیزە نەکراون، لادێنشینی ناو شار قەبارەیەکی گەورەی پەیوەندییەکان پێك دێنێت، کەواتە تا هەنووکە پەیوەندییە میکانیکییەکان باڵا دەستن بە مانایەکیتر کولتووریکی نەریتی پەیوەندییەکان ئاراستە دەکات.

پەروەردە و فێرکردن لە ئازاد کردنی تاك ڕۆڵێکی کاریگەر دەگێڕێت، پێچەوانەکەیشی ڕاستە. بۆ ئەوەی پەروەردە و فێرکردن ڕێگەی بنچینەیی خۆی بدۆزێتەوە، پێویستە شێوازێکی پەروەردەیی تازە لە فێرگەکان پەیڕەو بکرێت بە ئامانجی دۆزینەوەی تواناکانی تاك. بەشداربوونی تاك لە بڕیار و

مەسەلەکان پێویستییەکی حەتمییە، چونکە گۆڕانێکی ڕیشەیی لە پێکهاتەی ماددی کۆمەڵگا دروست بووە کە نەقشی لەسەر بیرو باوەڕی تاك داناوە، واتە؛ گۆڕانێکی کولتووری لەئارادایە، بە چاو پۆشین لەوەی کە ئایا ئەم گۆڕانە پێشکەوتن یان شێواندنی کۆمەڵگایە؟ لەبەر ئەوەی بە شێوازێکی زانستی ئاراستە نەکراوە. بەپێی ئەمە تێڕوانینی تاك سەبارەت بە مەسەلە و بابەتەکان گۆڕاوە، لەسەر بنەمای ئەو ڕاستییە تاك ناتوانێت خۆی پێناسە بکات وەك ئەوەی کە هەیە، چونکە وەك کاراکتەرێکی بەرپرسیار سوود لە وزە و تواناکانی وەرنەگیراوە.

بۆ ئەوەی ببینە خاوەنی کولتوورێکی ناتوندوتیژ پێویستە تاك لە چوارچێوەی سیستەمێکی پەروەردەیی ئامانجدار فێر بکرێ و لەسەر ئامرازەکانی خەباتی ناتوندوتیژی بەاربهێنرێ، بە واتایەکی دیکە نووسینەوەی ئامانجەکانی تاك، پێشگیری لە حەز و ئارەزووی دایباب لە ئاراستە کردنی منداڵان، کارکردن بۆ بە زانستی کردنی کەناڵەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و باوەڕهێنان بە تاکەکان لەسەر گرنگی فێربوونی هونەرەکانی گەیشتن بە هاودڵی، چونکە (حەقیقەتی مرۆڤ دەریایە، نەك کەف).

هاودڵی

ئومێـدەوارم ئـەم وەرگێڕانـە شـیاوی خوێنـدنـەوە بـێ و ببێتـە بەشـێك لـە كارامـەیی توێـژەرانی دەروونـی و كۆمەڵایـەتی... كۆمەڵگاكەم.

لە كۆتاییدا، داوای لێبووردنتان لێدەكەم لـە هـەر كەموكوڕییـەكی ئەم وەرگێڕانە.

دڵشاد شێخان حوسێن

٢١ /٣/٢٠١٣ هەولێر

دەستپێك

ئەمڕۆکە بە پێچەوانەی ڕوودانی ئەو گشتە گۆڕانکارییە قوڵە کولتوورییانە و گۆڕان لە شێوازی ژیان و نوێگەرایی، زۆرێك لە تاکەکان، لە ڕوو بە ڕوو بوونەوە لەگەڵ بابەت و مەسەلەکانی ژیاندا لە توانایيە پێویست و بنەڕەتییەکان بێ بەشن و هەر ئەم بابەتە ئەوانی لە بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ کێشە و مەسەلەکانی ژیانی ڕۆژانەدا بێ توانا و ملکەچ کردووە، ئەوەش زیانی لێدەکەوێتەوە.

توێژینەوەگەلێکی بێ شومار دەریانخستووە، کە زۆرێك لە کێشە تەندروستییەکان و ناهاوسەنگییە دەروونییەکان-سۆزداری، ڕیشەیەکی دەروونی و کۆمەڵایەتییان هەیە. بۆ نموونە؛ زۆر لە زیانە کۆمەڵایەتییەکان وەك خۆکوشتن، ئالودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان، توندوتیژی، ڕەفتارەکانی تاوان و خرپەکارییەکان و ناهاوسەنگییە دەروونییەکان ڕەگ و ڕیشەی لە نزمی عیزەتی نەفس (بریتییە لەو ڕێزەی کە تاکێك بۆ کەسێتی خۆی دایدەنێت و (متمانە بە خۆبوون دایە، پەیوەندی بە بێ توانایی

لــە گوزارشــت کردنـــی هەســتەکان و نــەبوونی کارامـــەیی (ژینەئەزموون)ـەکانەوە هەیە.

مرۆڤەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەیەکی گونجاو و سازگارانە لەگەڵ بارودۆخەکانی گرژی و ئاڵۆزی و کێشمەکێشی ژیان، پێویستییان بە فێربوونی هەندێك لە کارامەییەکان هەیە.

پسـپۆڕانی زانسـتە ڕەفتارییـەکان لـەو بـاوەڕەن، یـەکێك لـە کاریگـەرترین بەرنامـەکان کـە یارمـەتی تاکـەکان دەدات تـاکو ژیـانێکی باشـتر و تەندروسـتریان هـەبێت، بەرنامـەی فێرکـردن (بارهێنان)ـی کارامەییەکانی ژیانە.

ئامـانج لـەم بەرنامەیـە یارمـەتیدانی تاکەکانـە بـە مەبەسـتی باشتر ناسینی خود، بۆ دروست بوونی پەیوەنـدی نێوان تاکـەکان بـــە جـــۆر و شـــێوازێکی گونجـــاو و کاریگـــەر، کـــۆنترۆڵکردنی وروژێنەرەکان، زاڵبوون بەسەر هەڵومەرجـەکانی گـرژی و ئـاڵۆزی (دەروون گوشاری رۆحی) و چارەسەر کردنـی هەرچی باشـترە بـۆ مەسەلە و کێشەکانی تاك.

لـە سایەی بـوونی ئامـانجێکی لـەو جۆرە، تواناکـانی دەروونـی - کۆمـەڵایەتی تاکەکان زیـاد دەکـات و بـە بەرزبوونـەوەی تواناکـانی

دەروونی - کۆمەڵایەتی تاکەکانی کۆمەڵگایەك، دەتوانرێ ئاستی تەندروستی دەروونی لەو کۆمەڵگایە بەرز بکرێتەوە و رێگە لە سەرهەڵدانی زیانە کۆمەڵایەتییەکان بگیرێت.

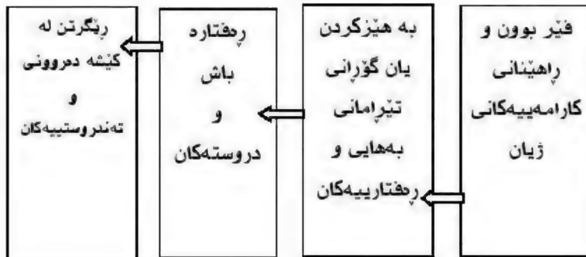
بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی دڵنیایی و تەندروستی دەروونی تاکەکانی کۆمەڵگا و پێشگیری لە سەرهەڵدانی زیانە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان، نوسینگەی بەرگیری کردن لە زیانە کۆمەڵایەتییەکان یاریدەدەرایەتی کارو باری فەرهەنگی و بەرگیری تێکرای وڵات کتێبگەلێکی بارهێنانی جۆراوجۆر بۆ گروپە جیاوازەکانی تەمەن ئامادە کردووە هەروەها بەتەمایە بە هەمان رێکخستن و نەزم کتێبەکانی دیکەی بە چاپ بگەیەنێت.

ئەوەری کاری بنچینەیی لەم نێوەندە، هێنانەکایەوە و زیادکردنی توانا دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان و بەرزکردنەوەی ئاستی دڵنیایی لە ڕێگەی بارهێنان لە هەر یەك لە شوێن و مەوداکانی خوارەوە.

- خود ئاگایی و هاودڵی.
- بەرەنگار بوونەوە لەگەڵ وروژێنەرەکان و فشارە دەروونییەکان.
- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی نێوان تاکەکان.
- بیرکردنەوەی داهێنەرانە و بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە.
- بڕیاردان و چارەسەری کێشە.

بۆ بەدیهێنان و زیادکردنی تواناکانی دەروونی - کۆمەڵایەتی و بەرزکردنەوەی ئاستی دڵنیایی، فێربوون و بارهێنانی هەریەك لەم مەودایانە گرنگ و پێویستە. توێژینەوەکان دەریانخستووە، ئەگەر ئێمە زانست و زانیاری پێویست بخەینە بەردەست تاکەکانی کۆمەڵگا و کار بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری

تاكەكان بكرێت بۆ بەدیهێنانی بارودۆخێكی تایبەت كە لەو پرۆسەیەدا تاك بتوانێ تواناكانی (كارامەییەكانی خۆی) بە شێوەیەكی بە كرداربوو ئەزموون بكات، ئەوا ئەو كاتە، ئەم زانست و بەها و دیدگایەی دەگۆڕێت بۆ تواناكانی هەنووكەی، ئەم توانایانەی كە بە تاك دراوە یارمەتیان دەدا بۆ ئەوەی بزانن لە هەر بارودۆخ و شوێنێكدا بن پێویستە چ جۆرە كارێك ئەنجام بدەن و چۆن بیگەیەننە كۆتایی (ئەنجام). وشیاربوونەوە لەم بارودۆخە و پشت بە خۆ بەستن (متمانە بە خۆ بوون) دڵنیایی دەروونی تاك زیاد دەكات و ئەمەش دەبێتە هۆی بە هێزكردنی پاڵنەرەكانی دروستی و دڵنیایی ڕەفتاری تاك.



لـەوە زیـاتر لەسـەر ئەمـە فێـر بـوونی کارامەییـەکانی ژیـان (تێگەیشتن یان شارەزایی لە ژیـان)، لەسەر دەرککردنـی تـاک لـە لێهاتوویی و کارزانی خۆی، کاریگەری لەسەر متمانە بـە خـۆیی و عیزەتـی نەفسـی ئـەو دەبێـت و، بـەو پێیـەش کاریگـەری زۆری لەسەر سەلامەتی دەروونی تاك دەبێت. لەگەڵ بـەرز بوونـەوەی ئاسـتی تەندروسـتی دەروونـی، پاڵنـەرەکانی تـاك لـە چـاودێری خـۆیی و ئـەوانی دیکـە، ڕێگـرتن لـە نەخۆشـییە دەروونییـەکان، ڕێگـرتن لـە کێشـە تەندروسـتییەکان و کێشـە ڕەفتارییـەکان تـا ڕادەیەکی بەرچاو ڕوو لە زیاد بوون دەبێت.

ئـەم کتێبـە بـە مەبەسـتی زیـاتر ناسـین و ئاشـنایی ئێـوەی فێرکارانی خۆشەویست سەبارەت بـە بەرنامـەی کارامەییـەکانی ژیان ئامادەکراوە. ئومێد ئەمەیە کە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبـە لێهاتوویی لەسـەر چـەمك و تێگەیشتنەکان نیشانبدەن، هەرچـی باشتر بتوانن هونـەرخوازان و توێـژەران یارمـەتی خۆیانبـدەن بـۆ لایەنی بەربلاوی کارامەییـەکانی ژیـان و بـەرز بوونـەوەی ئاسـتی سەلامەتیان.

پێشەکی

ژیانی هەر مرۆڤێك پڕ لە هەوراز و نشێوە، هیچ ڕۆژێك وەك ڕۆژی پێشوو نییە و هەر ڕۆژە مەسەلە و بابەتگەلێکی تازە لە ژیانی مرۆڤ سەرهەڵدەدەن. هەرچەندە خێرایی گۆڕان و بەرەو پێشچوون لە کۆمەڵگا زیاد دەبێ و کۆمەڵگا لە شێوەی سادە و سەرەتایی خۆی دوور دەکەوێتەوە و بەلای پیشەسازی بووندا دەڕوا، هاوکات مەسەلە و کێشەکانی زیاتر دەبێت.

بۆ ئەمە کە بتوانین سەختییەکانی ژیان کە سازە بە چییەتی مرۆڤ و پێکهاتەی ژیانی کۆمەڵایەتی، ناچار بە دەست و پەنجە نەرم کردن بین لەگەڵی و، تێیپەڕێنین، بۆ ئەمەیش پێویستیمان بە پشتیوانی کۆمەڵایەتییە و یەکێك لە گرنگترین ئەم پشتیوانیانە، هاودڵییە. لە زەینی خۆت ساتێك وێنا بکە کە بە کۆڵێ غەم لە تەنیشت هاوڕێیەکی گیانی بە گیانی دانیشتووی و بەیەکەوە چای دەخۆنەوە. هاوڕێکەت بە وردی گوێ لە قسەکانت دەگرێت، بۆ باشتر تێگەیشتنی ئەوەی کە تۆ دەیڵێی، پرسیارێکت ئاراستە دەکات و ئەم هەستەت بۆ دەگوازێتەوە، کە لە قسەی تۆ

تێدەگات و دەتوانێ زۆرێك لە مەسەلەكان وەربگرێت و قەبووڵی بكات كە ڕەنگە لەگەڵ بیرو باوەڕ و هەستەكانی ئەو دژ بێت، وە لە هەموو ئەمانە گرنگتر كە تۆی خۆشدەوێت. دوای بە سەرچوونی ئەم كاتە (٢ تا ٣) كاتژمێر و ڕەنگە كەمتر، تۆ چ هەستێكت هەیە؟ ئایا هەست ناكەی كە جۆرێكی دیكەی؟ ئایا هەست ناكەی كە ئارامتری؟ لە كات و ساتی ئەم گفتوگۆی هاورێیانەیە، بتوانن ڕێگە چارەی كێشەكەتان بدۆزنەوە. ئێستا كە ماڵئاوایی لە هاورێكەت دەكەی و لێی جیا دەبیتەوە، بەڵام وزەی بەدەستهاتوو لەم هاودڵییە لە ناخی تۆدا هەیە و ئەم وزەیە توانات پێدەبەخشێ كە خۆت باشتر ببینی. لە پەیوەندییەكانی دوایی كە لەم پابەستییەی هاودڵانەیە لەگەڵ خەڵكانی دیكە هەتە، گرنگی پێبدە. دەگەیتە ئەو باوەڕەی هەنووكە خۆت باشتر لەلا قەبووڵە، دەتوانی لەگەڵ خەڵكانی دیكە پەیوەندی و پابەستی باشتر و دڵخۆشكەرتر دروست بكەیت.

توێژەران لەو باوەڕەن، هاودڵی توانایەکە دەتوانرێ بوونی ئەو توانایيە لە یەکەمین ساڵەکانی ژیانی منداڵان ببینرێت. زۆرێك لە ڕەفتارەکانی منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی ژیانی، باس لەم ڕاستییە دەکات کە منداڵ بە توانایە لە دەرککردنی ئەوانی دیکە و دەتوانێت هاودڵیان لەگەڵدا بکات.

بۆ نموونە؛

عەلی بچکۆلە کە منداڵێکی تەمەن نۆ مانگییە، بە بینینی کەوتنە سەر زەوی منداڵێکی دیکە فرمێسك لە چاوە گەشەکانی سەرێژ دەبێ و خۆی بە باوەشی دایکیدا دەکات بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکات هەروەك ئەوەی کە خۆی ئازاری چەشتبێت.

مەریەم کچێکی تەمەن پازدە مانگییە، ورچە بچووکەکەی دا بە نەسرینی هاوڕێی کە دەگریا، کاتێك بینی نەسرین لە گریانەکەی بەردەوامە، بوکەڵەیەکی تریش کە تازە دایکی بۆی کڕیبوو بۆ نەسرینی هێنا.

لەم چیرۆکەوە بۆمان دەردەکەوێ کە هاودڵی لە نێوان تاکەکان لە یەکەمین ساڵەکانی ژیان دەست پێدەکات، بەڵام تاکەکان جیاوازن لە ڕوانگەی توانا و حەز و ئارەزویان بۆ هاودڵی کردن لەگەڵ ئەوانی دیکە.

حەز و ئارەزووی تاکەکان بۆ هاودڵی کردن جیاوازە، کە پەیوەندی بە جۆر و شێوازی پەروەردەکردنی منداڵانەوە هەیە لەلایەن دایك و باوك. زۆربەی ڕەفتارەکانی هاودڵانەی منداڵان، لە ڕێگەی سەیرکردنی کاردانەوەی دەوروبەریان لە بەرامبەر گیرۆدەیی خەڵکانی دیکە شێوە دەگرێ. منداڵان، بە لاسایی کردنەوەی ئەوەی کە دەیبینن، ڕەفتارگەلێك لە کاردانەوەکان سەبارەت بە هاودڵی لە خۆیان دەهێننەدی. لە لایەکی دیکە لە تەواوی ئەم سەرزەمینە فراوانە، گەواهیدەری ئەم ڕاستییەین کە بە گەورەتر بوونی منداڵان و هاتنیان بۆ نێو کۆمەڵگا، توانای هاودڵی لە تاکەکان کەم دەبێتەوە و ئەمەش یەکێکە لە گەورەترین کێشەکانی کۆمەڵگای پیشەسازی.

لە کۆمەڵگای ئەمڕۆدا بە هۆی بە ئامێر بوونی ژیان و بایەخدانی کەمتر بە پەیوەندی نێوان تاکەکان، پانتایی

پەیوەنـدی نێـوان تاکـەکان سـنووردارتر بـووە و هـەروەها لـەم سنوورەشدا هەریەك لە ئێمە ئەوەندە دەرگیر (سەرقاڵ)ی کێشە تایبەتییـەکانی خۆمـانین، کـە دەرفـەتی بـۆ پێکـەوە بـوون نەهێشتۆتەوە وە یان پەیوەندییـەکان ئەوەنـدە سنووردار کراون کە لـە کـاتی ڕوودانـی کێشـەکان، چ بـە هۆی ڕێزدانـان بـۆ کـاتی خەڵکانی دیکە و چ بە هۆی نەبوونی متمانە کە هـەڵقوڵاوی ئـەم شارسـتانیەتەیە، ڕێگـا بـە خۆمـان نـادەین بابەتـەکانمان لەگـەڵ یـەکێکی دیکـە بـاس بکـەین کەواتـە، ڕۆژ بـە ڕۆژ توانـای هـاودڵی کردنمان لەگەڵ ئەوانی دیکە کەمتر دەبێت. ئێستاکە دەرکتـان بـە ڕۆڵی پڕ بایەخی هاودڵی کرد، دەکرێ ئەم پرسیارە لـە مێشکتان دروست ببێت کە، هاودڵی چییە؟ وە چۆن دەتوانرێ ئەم توانایيە لە خۆتدا پەروەردە بکەیت؟

بە سەرنجدانی وتەکانی سەرەوە، چ بۆچوونێك سەبارەت بە هاودڵی لە مێشکتان دروست بووە؟ یاخود بە دەربڕینێکی دیکە بە تێڕوانینی ئێوە مەبەست لە هاودڵی چییە؟

٧
هاودڵی

پێناسەی هاودڵی

هاودڵی جۆرێکی تایبەتە لە گرنگیدان بە ڕوانگەی ئەوانی دیکە. بەم واتایە "بە تێگەیشتنی تاك لە کاردانەوە سۆزداریەکانی ئەوانی دیکە و، نیشاندانی کاردانەوە سۆزداریەکان لە خۆی، دەڵێن هاودڵی."

بیرمەندان لەو باوەڕەن، هاودڵی دوو بەشی مەعریفی و یەك بەشی سۆزداری هەیە. بەشە مەعریفییەکانی هاودڵی پێکهاتووە لە: توانایی لە ناسین و ناونانی دۆخی تاکەکان و توانایی لە پێشبینی کردنی بۆچوونی کەسێکی دیکە. هەروەها بەشی سۆزداری نیشاندانی تواناییە لە وەڵامی سۆزداری گونجاو.

بە مەبەستی دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە، پێویستە تاك بتوانێ خۆی بخاتە جێگای خەڵکانی دیکە، بارودۆخەکە لە ڕوانگەی ئەوانەوە ببینێت و پرسیار لە خۆی بکات کە ئەگەر من لە جێگای ئەو، لە بارودۆخی ئەودا بوام، چ هەستێکم دەبوو؟

مەرجی پێویست بۆ بەدیهێنانی کارێکی لەوجۆرە، هۆشیارییە. کاتێك تۆ تایبەتمەندییەکان، سەرکەوتنەکان و شکستەکانی خۆت

ناسی، وەکو خۆی وەرتگرت و قەبووڵت کرد وە ڕێزی خۆت گرت وەك مرۆڤێکی"بەهادار" ئەوکات دەتوانی خەڵکانی دیکە لە هەمان ئەو بارودۆخەی کە هەیانە، بە هەموو کەموکورییەکان و توانایەکانیان قەبووڵ بکەی و ڕێزیان بۆ دابنێیت.

لە مەرجە پێویستییەکانی تر بۆ بەدیهێنانی هاودڵی نێوان تاکەکان، متمانەیەکی دوو لایەنەیە، بە واتایەکی تر هاودڵی، کاتێك دێتەدی کە هەردوو لایەن وابەستەی پەیوەندییەکەن، سەبارەت بە یەك دڵبوونیان، ئەم پشت بەستنە دەبێتە هۆی فەراهەمبوونی ئارامی و ئاسایشێکی تەواو، ئەمەش بە ئەنجام ناگات مەگەر بە ناسینی جیاوازییە تاکایەتییەکان و ڕێزگرتنیان نەبێت. بەڵام لە ڕاستیدا ئەم جیاوازییە تاکایەتیانە چین؟ وە چۆن پەیوەندییەکانمان لە ژێر ڕۆشنایی و کاریگەری جیاوازییەکان دروست دەبن؟ ئایا تاکو ئێستا سەرنجی ئەو جیاوازیانەت داوە کە لە نێوان خۆت و خەڵکانی دیکەدا هەیە؟ ئایا خۆ بە خۆ بیرت کردۆتەوە کە هۆکاری ئەم هەموو جیاوازییە چییە؟

جیاوازییە تاکایەتییەکان و کاریگەرییان لە دروست بوونی پەیوەندی هاودڵانە

بە دڵنیایی دەتوانرێ ئەوە بگوترێت کە ئەزموونەکانی هەریەک لە ئێوە نیشاندەری جیاوازییەکانی ئێوەیە لەگەڵ خەڵکانی دیکە.

بە باشی دەرکتان پێکردووە و دەزانن کە جیاوازییەکی زۆر ڕەنگە زۆر قوڵ لە نێوان ئێوە و هاوڕێکانتان، ئێوە و هاوسەرتان و تەنانەت لە نێوان ئێوە و دایک و باوکتان بوونی هەیە. تۆ پیاوێکی ڕووخۆشی، قسە خۆش و دەم بە خەندە و، حەزدەکەی پەیوەندییەکانت بەرفراوان بکەی. هاوسەرەکەت ژنێکی ئارامە، خولیای خوێندنەوەی کتێبە و هەندێک هاوڕێی تایبەتی و دیاریکراوی هەیە. لە ڕاستیدا ڕیشەی ئەم جیاوازیانە لە کوێدایە؟

توێژەران لەو باوەڕەن کە جیاوازییە تاکایەتییەکان دوو فاکتەری سەرەکی هەیە، یەکیان جیاوازییە لە پێکهاتەی ژەنەتیکی تاکەکان و ئەویتر جیاوازییە لە ژینگەی ژیانیان.

هەر تاکێك پێکهاتەی ژەنەتیکی تایبەت بە خۆی و هەر خێزانێك شێواز و ڕەوشی ژیانی تایبەت بە خۆی هەیە. جیاوازی خانەوادە و ماڵباتەکان لەسەر بنەمای بارودۆخەکان پەروەردەی جیاوازیش پێشکەش دەکەن و منداڵەکانیان جیاواز پەروەردە دەکەن. ژینگەی فێرگە، هاوڕێیان و هاوتەمەنەکان هەر یەکەیان بە شێوەیەکی تایبەت کاریگەری لەسەر چۆنیەتی گەشەی کەسێتیمان دادەنێن و کولتووری باو (زاڵ) لەسەر کۆمەڵگا و چینی کۆمەڵایەتی تایبەت کە هەریەك لە ئێمە بەشێکین لەوانە، لە بنەڕەتدا، کاریگەری لەسەر چۆنیەتی تایبەتمەندییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانمان دادەنێت.

هۆکارەکانی سەرەوە، دەبنە هۆی ئەوەی، تا هەریەك لە ئێمە خەسڵەت و تایبەتمەندی تایبەت بە خۆ (تاك)ی هەبێت و لەبارەی هەندێك لە تایبەتمەندییەکان و بوارەکان لەگەڵ خەڵکانی دیکە جیاواز و لە ڕووی هەندێك لە تایبەتمەندییەکان و بوارەکانی دیکە، لێکچووی ئەوانی دیکە بێت.

لە لایەکی تر، لە مامەڵەکانی تاك لەگەڵ خودی خۆی، بە باشی بەم خاڵە ئاشنا دەبین کە لەگەڵ گروپێك لە مرۆڤەکان جیاوازییەکانمان زیاتر و قوڵترە و لەگەڵ گروپێکی تر ئەم جیاوازیانە کەمترە.

ئەو شێوە تێڕوانینەی کە ئێمە سەبارەت بە جیاوازییە تاکایەتییەکان هەمانە، کاریگەری دەبێت لەسەر چۆنیەتی هەڵسوکەوتمان لەگەڵ خەڵکانی دیکە. هەندێك لە تاکەکان لەسەر ئەم باوەڕەن کە جیاوازییەکان بەربەستی گەورەن لە بەردەم پەیوەندی گیانی بە گیانی لە کاتێکدا خوازیارین پەیوەندی نزیك لەگەڵ خەڵکانی دیکە دروست بکەین، بۆیە پێویستە ئاگاداربین تاکو کەسانێك هەڵبژێرین کە بە تەواوی لە ئێمە بچن.

بێگومان باوەڕبوونێکی لەو جۆرە دەرفەت بە تاك نادات کە بە خۆڕاگری و دانبەخۆداگرتن، مافی هەست و بیری کەسانی دیکە بپارێزێ وەك ئەوەی کە هەن، بیانبینێ، قەبووڵیان بکات و خۆشی بوێن.

ڕەنگە بشێت بگوترێ زۆرێك لە ڕەفتارە نەشیاوەکان کە لە کۆمەڵگا جیاوازەکان دەیانبینین، ڕەفتارگەلێکی وەکو نادادوەرییەکان، جیاکارییەکان (ستەم)، سوکایەتییەکان، هەڕەشەکان و... هۆکارەکەی ئەو جۆرە باوەڕە هەڵەیە بێت.

لەلایەکی تر هەندێکی دیکە لە مرۆڤەکان لەسەر ئەم باوەڕەن کە جیاوازییەکان دەرفەتگەلێکی بە نرخن لە ژیانی هەر تاکێك. جیاوازییەکان، دەرفەتگەلێکی گرفتسازن (دەرفەتی دنەدان و ووروژاندنی کێشەکانیان هەیە) و بوارمان پێدەدەن کە دووبارە خاڵە لاواز و بە هێزەکانمان دەستنیشان بکەین.

جیاوازییەکان گۆڕەپانی کاری بارهێنانی خاراوییەکانی ئێمەن، تا ئەو شوێنەی دەتوانین لەو توانایانەی کە بەدەستمان هێناوە بە شێوەیەکی کردەیی ئەزموونیان بکەین و بزانین تا چەند دەتوانین ئەو شتانەی فێری بووین لە ژیاندا بە کرداریان بکەین و لەم نێوانە دووبارە لاوازی و تواناییەکانی خۆمان دەبینینەوە. جیاوازییەکان دەرفەتمان پێدەدەن کە تێبگەین، چ کارامەییەکمان نییە و پێویستە هەوڵی بەدەستهێنانیان بدەین.

تێڕوانینێکی لەو جۆرە سەبارەت بە جیاوازییە تاکایەتییەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە، تاك شەیدایانە بە دانبەخۆداگرتن لەگەڵ خەڵکانی دیکە سەرنج بە پشت بەستن بدات لەسەر لێکچوونەکان - لێکچوونەکان هەرچەندە کەمیش بن - سەیری جیاوازییەکان بکات لەو جیاوازییانە پردێك لەسەر بنەمای گەشە و پەرەسەندنی زیاتر لە نێوان خۆیی و خەڵکانی دیکە دروست بکات. لە سایەی تێڕوانینێکی وەها، دەتوانین ئەوانی دیکە بە هەموو جیاوازییەکانیان قەبووڵ بکەین، خۆشمان بوێن و ڕێزیان بگرین.

لەوە زیاتر، ئەو تاکانە لەسەر ئەم باوەڕەن کە دنیا و ئەوەی لەسەریەتی بە دەوری تەوەری من باڵادەستە، باوەڕەکان، ئەندێشەکان، ڕەفتار و هەستەکان بەپێی خواستی من ناسووڕێنەوە*[1]. هەر مرۆڤێك لەگەڵ هەلومەرجە گونجاوەکانی ژیانی خۆی، ئەزموونەکانی ڕابوردووی خۆی و فاکتەرەکانی دیکە، شێوازێکی تایبەت لە ژیان دادەڕێژێت دەکرێ لەگەڵ

---

[1] *لەگەڵ ئەوەدا ناگونجێن ، چونکە ئەو دەبێت لەگەڵ ئەم جیهانەدا خۆی ڕێکخات ، نەك بەپێچەوانەوە یاخود جۆرێك لە هاوسەنگی دروست بکات (وەرگێڕ).

شێوازی ژیانی من زۆر جیاواز بێت و ئەم جیاوازییانەیە کە نوێبوونەوە و جۆراوجۆری بە ژیان دەبەخشن.

سەرنجدان بە جیاوازییە تاکایەتیەکان، قەبووڵ کردن و ڕێزگرتنی ئەو جیاوازییانە، بنەمایەکی گرنگە بۆ دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە لەگەڵ خەڵکانی دیکە.

لە کۆتایی، پێویستە باس لەم خاڵە بکرێت کە ئامانج لە سەرنجدان بە جیاوازییە تاکایەتیەکان، بریتی نییە لە چاو پۆشین و بێ بایەخ کردنی ڕۆڵی لێکچوونەکان لە دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە*[٢] هەروەك ئاشکرایە هەرچەندە لێکچوونی نێوان تاکەکان زیاتر بێت، توانای دروست بوونی پەیوەندی هاودڵانە زیاتر دەبێت، ئامانجمان ئەمەیە کە سەرنجتان بۆ ئەم خاڵە ڕابکێشین، تا بە بینینی جیاوازییەکان، ئەم زەینیەتەتان لە لا دروست نەکەین کە چونکە ئێمە لەگەڵ یەکتر جیاوازین، کەواتە ناتوانین دەرك بە یەکتر بکەین و هاودڵی لەگەڵ یەکتری بکەین. بەڵکو بە تێگەیشتن لەم ڕاستییە کە هەر مرۆڤێك بەشێکی لایەنەکانی لێکچووی ئەوانی دیکەیە، دەتوانرێت بەدوای

---

[٢]* مەرج نییە پەیوەندی نێوان تاکەکان ئەوەندە لێکچوونی هەبێت (وەرگێڕ).

دۆزینــەوەی لێکچــوونەکانی خۆتــدا بگــەڕێیت لەگــەڵ خــەڵکانی دیکە. لە نێوان مرۆڤەکان ڕووی هاوبەشــی زۆر هەیــە دەتوانرێت بە ڕاهێنان، ڕێگای دۆزینـەوە و دەرخستنی دەستەبەر بکرێت.

پسپۆڕانی بواری زانستە ڕەفتارییەکان لەســەر ئــەم بــاوەڕەن، هــاودڵی خــاراوی (کارامەیی)ــەکە دەتوانرێــت ئــەوە پــەروەردە بکرێت. ئەوانە بە مەبەستی گەیشتن بە باشترین هاودڵی لەگەڵ خەڵکانی دیکە، ڕێگاگەلێکی جۆراوجۆر پێشنیار دەکەن. لێرەدا ئێمە سەرقاڵی هەندێك لەو ڕێگایانە دەبین.

ڕێگاکانی گەیشتن بە هاودڵی

پێزانینی چوارچێوەی زەینی ئەوانی دیکە

تێگەیشتنی هەریەك لە ئێمە لە بارودۆخێکی تایبەت، لەگەڵ کەسێکی تر بە تەواوی جیاوازە. چونکە هەریەك لە ئێمە بەپێی ئەزموونەکانی خۆمان دەربڕین و ڕەفە و شرۆڤەی بۆ دەکەین. هەر بەو جۆرەی کە پێشتر ئاماژەی پێکرا، چوارچێوەی زەینی هەرکەسێك، کۆمەڵە هەڵومەرجێکی تایبەت بە تاکەکەسی لە خۆ دەگرێت کە ڕیشەی لە بوارەکانی خێزانی، پەروەردەیی، توانا سروشتییەکان و کەسێتی ئەودایە. لە ئەنجامدا، تێگەیشتن و هەستی هەرتاکێك بەپێی جۆری هەڵسەنگاندنی ئەو لە ڕاستی مەسەلە جۆراو جۆرەکان، جیاوازە. بۆ نموونە؛ هەندێك لە تاکەکان حەزدەکەن سەبارەت بە بابەتێك بە تێروتەسەلی گوێ بگرن، لە هەمان کاتدا کۆمەڵێکی دیکە خوازیارن تەنها لە دەرەنجامی شتەکان تێبگەن.

هەندێك لە تاكەكان بۆ ئەوەی بە باشی كاربكەن، لە ژینگەی كار لەگەڵ خەڵكانی دیكە پێویستیان بە دروستكردنی پەیوەندی هوڕێیانە و گیانی بە گیانی هەیە، لە هەمان كاتدا ژمارەیەكی تر بە تەواوی گرنگی بە چۆنیەتی كاری خۆیان دەدەن و گرنگی بە پەیوەندی خۆیان نادەن لەگەڵ ئەوانی دیكە. گرووپێكی دیكە تەنها لەم باوەڕەن كە بە هەرشێوەیەك بێت كاری خۆیان زووتر لە خەڵكانی دیكە بە ئەنجام بگەیەنن، لە هەمان كاتدا كۆمەڵێكی دیكە لەم باوەڕەن ئەوەی كە گرنگە چۆنیەتی كارە و، بە هیچ شێوەیەك ماوە و كاتی ئەنجامدانی كار گرنگ نییە.
كورتەی قسە ئەمەیە "كە هەموو شتێك بۆ هەموو كەسێك بە هەمان پێوانە گرنگ نییە"

هەركاتێك بتوانین چوارچێوەی زەینی خەڵكانی دیكە بناسین و بزانین چ شتێك بۆ ئەوان گرنگە، بە بەدەستهێنانی چاوەڕوانییەكانیان بە ئاسانی دەتوانین پەیوەندییەكی گەرم و گوڕیان لەگەڵ دروست بكەین و كاریگەرییان لەسەر دابنێین.

بـۆ ناسـینی چوارچـێوەی زەینـی تاکـە جـۆراو جۆرەکـان، پێویستـە زانیـاری لەسـەر ڕابـوردووی ژیـان و ئەزموونـەکانیان بەدەست بهێنرێت سەبارەت بە خاڵە لاوازەکان و هەستیارەکان و ئاگایی و دەرککردن بە حـەزەکانیان، ئەوسا دەتـوانرێ مەسـەلە و بابەتەکان لە ڕوانگەی ئەوانەوە ببینرێن. لە ڕاستیدا پێویستە تا ئـەو شـوێنەی کـە دەگونجێـت، چوارچـێوەی زەینـی خـۆت لـە چوارچێوەی زەینی تـاکێکی دیکـە نـزیکتر بکەیتـەوە، بۆ ئـەوەی زەمینـەی قسـەکردن و پەیوەنـدی دروسـتکردن بڕەخسـێت، بـە دەربڕینێکـی تـر، بـۆ بـەدیهێنانی پەیوەندییـەکی سـەرکەوتوو لەگەڵ یەکتر، پێویستە چوارچێوە زەینییەکان لـە یـەکتر نزیـک و گونجاوبن.

چ چوارچێوە زەینییـەکانمان بـە شێوەیەکی سروشتی لـە یـەك نزیك ببنەوە و چ بە مەیلی ئەوان لە یـەکییان نزیـك بکەینـەوە، هەرچـەند ئـەم لێـك نزیکییـە زیـاتر بێـت، پەیوەنـدیمان لەگـەڵ یـەکتر سـەرکەوتووتر و توانـایی هـاودڵی کردنمـان لەگـەڵ ئـەوانی دیکە زیاترە.

بەهەرحاڵ، لێکچوون و گونجانی چوارچێوە زەینییەکانی دوو کەس، خاڵی بەستنەوەی پەیوەندییەکی کاریگەر و بە سوودی نێوان ئەوانە، رێککەوتن و هاودڵی مانای لێک تێگەیشتنی راستەقینەیە.

بەڵێنت پێدەدەم:

بەوەی دەیڵێیی چ رازیبم یان نەبم، ئەوە مافی خۆتە رێز لە دەربڕینەکەت بگرم و هەوڵبدەم تاکو کێشەکان لە روانگەی تۆ ببینم و دەرکی پێبکەم . ئەم کارەش یارمەتیم دەدات تاکو بیر و تێڕوانینەکانی خۆم بە شێوەیەکی باشتر و کاریگەرتر بە تۆ بگەیەنم.

کۆنترۆڵکردنی هەستەکان و وروژێنەرەکان

لە جیهانی پەیوەندییەکان، هەرتاکێك بە پانتاییەکی فراوانی بابەتەکانی پەیوەندی وابەستەیە. ئەو بابەتانەی کە وروژێنەر و دنەدانی وروژێنەرەکان - چ دڵخۆشکەر و چ

ناپەسەندبن. تاکەکان لە بەرامبەر بزوێنەرە هاوشێوەکان هەستەکانیان جۆراوجۆر ئەزموون دەکەن. بۆ نموونە؛ لە کاتی ڕوو بە ڕوو بوونەوەی ڕووداوێک ڕەنگە کەسێک تووڕە بێت، کەسێک نائارام و غەمگین بێت و کەسێکی دیکە ئارام بەلایدا تێپەڕێت.

بێجگە لەوە، دەتوانرێ جیاوازییە تاکایەتییەکان لەو شوێنانەی کە تاکەکان، وروژان (بزوان – هیجان)ێکی هاوشێوەیان هەیە ببینی. بۆ نموونە؛ دوو کەس وێنا بکە کە لەسەر مەسەلەیەک زۆر تووڕەن، ئەو دوو کەسە هەستێکی وەک یەکیان هەیە، بەڵام هەستی خۆیان بە شێوەگەلێکی جۆراوجۆر دەردەبڕن. یەکیان بە خێرایی کاردانەوە نیشان دەدات، بە جنێودان (قسەی زبر)و بەکارهێنانی توندوتیژی، ئەویتر هەستەکانی خۆی کۆنترۆڵ دەکات و لە کاردانەوەی خێرا خۆی بە دوور دەگرێ و پێش هەر کردەوەیەک بیر دەکاتەوە، بەشی خۆی لە کارەکەدا دەبینێتەوە و پاشان کاردانەوەیەکی گونجاو لەگەڵ شوێن و پێگە نیشاندەدات.

ڕادەی کارامـــەیی (ژیـنەئـــەزموون)ـــی تاکـــەکان لـــە دەربڕیـنـــی هەســتەکان، بەهایــەکی کۆمەڵایــەتی گرنگــە، بــۆ دروســتبوونی باشــترین پـەیوەنــدی لەگــەڵ ئــەوانی دیکـە یارمەتیــدەر دەبێـت. ئەزموونی دەربڕینـی هەسـت بـە شێوەیەکی گونجاو، یەکێکە لـە بەشەکانی بونیادنانی "ژیری ورووژێنی".

ژیری ورووژێنی، کۆمەڵێکە لە توانامەندیەکان، کە تاك بەپێی ئەوە دەتوانێ ئەنگیزەی خۆی بپارێزێت، لە بەرامبەر بارودۆخە نەگونجاوەکان خۆڕاگر بێت، تەکان و جووڵەکانی خۆی کۆنترۆڵ بکات و گونجاوانە لەگەڵ شوێن و پێگە وەڵامی شیاوبداتەوە.

دەشێ ئەم پرسیارە بخرێتەڕوو کە، ئایا ئێمە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی هاودڵانە، پێویستمان بە ژیری ورووژێنی هەیە؟ ئایا بۆ دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە، کۆنترۆڵی هەستەکان و سۆزەکان پێویستە؟

لە ڕاستیدا ئەمەیە کە یەکێك لە فاکتەرە بونیادییەکانی گەیشتن بە هاودڵی، زاڵبوونە بەسەر ورووژێنەرەکان و هەستەکان. بۆ دروستبوونی پەیوەندییەکی هاودڵانە پێویستە هەستەکانمان

بناسین و کۆنترۆڵی جووڵە و تەکانەکانمان بکەین و ڕێگە نەدەین پەرێشانی بیروبۆچوون، زیان بە بیرکردنەوەمان بگەیەنێت.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەو بابەتەی سەرەوە، سەرنجتان بۆ ئەم نموونە؛یە ڕادەکێشم

بیهێنە بەرچاوت کە هاوڕێیەکت متمانەی بە تۆ هەیە، بۆ ئەوەی کەمێ ئارامتر بێت دێتە لات، ئەگەر تۆ کارامەیی (ژینەئەزموون)ی کۆنترۆڵکردنی هەستەکان و وروژێنەرەکانت نەبێت، بەپێی بوونی ئەو جیاوازیانەی کە لەڕووی بیرو بۆچوون، ڕەفتاری و هەستی لەگەڵ یەکتر هەتانە؛ ڕەنگە تورە بیت و ئەم هەستە نەرێنییە بۆ بەرامبەرەکەت بگوازێتەوە.

بە گواستنەوەی هەستی نەرێنی، تۆ وا لە هاوڕێکەت دەکەی بەرگری لە خۆی بکات. ئەم بەرگرییانە کۆسپی گەورەن لەبەردەم پەیوەندی هاودڵانەتان. گواستنەوەی هەستە نەرێنییەکان بۆ خەڵکانی دیکە و نەبوونی کۆنترۆڵی وروژێنەرەکان لە دیارترین فاکتەرەکانی تێکدانی پەیوەندی هاودڵانەیە.

ئەو بەڵگانە ئەوەمان بۆ دەسەلێنن، بوونی کارامەیی وروژێنی تاکەکان تا ئاستی دانبەخۆداگرتن دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ئەزموونانەی کە بەدەستیان هێناوە، لە باشترین ناسین و تێگەیشتن لە هەستەکانی خەڵکانی دیکە، باشتر دەرك پێکردن تا بتوانن هەڵسوکەوتی کاریگەر بنوێنن.

لەلایەکی تر توێژینەوەکان دەریانخستووە، ئەو کەسانەی توانای هاودڵی کردنی زیاتریان هەیە، دەکرێ ئەو هێما وروژێنەرە ناسکانەی کە دەرخەری نیاز و خواستەکانی خەڵکانی دیکەیە گرنگی زیاتری پێبدەن. هەروەها دەتوانن ئەو نیشانانەی کە بزوێنەری هەستە ناخۆشەکانن لەلای کەسانی تردا، دەستنیشانیان بکەن و کۆنترۆڵیان بکەن.

بە دەربڕینێکی دیکە، ئەوانە لەسەر ئەم باوەڕەن کە هەریەك لە ئێمە لە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵکانی دیکە نیشانەکانی سۆز دەنێرین، ئەو هێمایانە کاریگەری لەسەر ئەو کەسانە دادەنێت کە لەگەڵمانن. هەرچەند کۆنترۆڵی زیاترمان هەبێت لەسەر ئەو هێمایانەی دەیاننێرین، لە پەیوەندییە تاکەکەسییەکانمان سەرکەوتووتر دەبین.

گوێ گرتن

یەکێکی دیکە لە ئامرازە گرنگەکانی گەیشتن بە هاودڵی، گوێگرتن و بیستنی قسەکانی لایەنی بەرامبەرە. بۆ بەدەستهێنانی زانیاری باش و سودبەخش، تەنها بیستنی وتەکانی خەڵکانی تر بەس نییە. گرنگ، چۆنیەتی گوێگرتنە. کاردانەوەکانت لە کاتی گوێگرتن، پرسیارگەلێک کە دەیخەیە ڕوو، بارودۆخ و جووڵەکانت هەر هەمووی کاریگەری لەسەر گوێگرتنی وورد هەیە.



گوێگرتن خەڵاتێکە کە تۆش دەتوانی ئەوە بە کەسی بەرامبەرت ببەخشی

بۆ ئەوەی بتوانین هاودڵی لەگەڵ ئەوانیتر بکەین، بە تەنها بیستن گرنگ نییە، بەڵکو پێویستە بەڕاستی گوێ بگری. ناتوانین گوێگرتن بە ڕەهەندێکی قسەکردن وەربگرین، بێجگە لە گوێ پێویستە یارمەتی لە دڵ و چاوەکانت وەربگری، هەروەك دەڵێن بە دڵەوە گوێ بگرە.

لـە گـوێگرتنی ڕاسـتەقینە پێویسـت بـەوە دەكـات كـە، بـە شێوەیەكی كاتی، هەستە كەسییەكان، چاوەڕوانیەكان و داوەری كردنــی پــێش وەختــە (بڕیــاردانی پــێش وەخــت) لــە دەسـت تێوەردانی توانای بیستن خۆت بەدوور بگرە، هـەموو شتێك لـە گۆشەنیگای چاوی قسەكەرەوە ببینـە. گـوێگرتنی بـاش كـارێكی دژوارە و وزەیەكی زۆری دەوێت.

لەوە زیاتر، بۆ دەروونی كردن و سود وەرگرتنی گونجاو لـەم كارامەییــە بــارهێنراوە، ڕاهێنانگــەلێكی دووبــارە و بــەردەوام، پێویستە. فێربوونی هونەری گوێگرتنی باش ئاڵۆزە، پێویستی بە ڕاهێنانی زۆر هەیە. ئێمە خونـەریتی نەشیاوی زۆرمان هەیـە و هەر بە سروشت حەزدەكەین بەسەریاندا زاڵبین. یـەكێك لـەوان بیستنی بـێ بیركردنەوەیـە (بیسـتن بـە گـوێی سـەر). گـوێگرتنی باش كارێكی سەختە، هەر لەبەر ئەمەشە زۆر جار لێـی هەڵـدێین و خۆمانی لێدەدزینەوە.

لەلایەکی تر، گرنگە سەرنجی ئەم خاڵە بدەین کە گوێگرتن لەگەڵ بیستن جیاوازی هەیە. گوێگرتن کردارێکی خۆویستە، پێویستی بە خۆڕاگری و سەرنجدانە. گوێگرتنی ورد فاکتەرێکی گرنگی دەرککردنە بەوانی دیکە و لە هەمان کاتدا ڕێگری و بەربەستەکانی پەیوەندی لەبەین دەبات، بۆ دروستکردن و پاراستنی پەیوەندی باش و جڵەوگیری لە جیاوازی بۆچوونەکان، کێشمە کێشەکان و لە یەکتر تێنەگەیشتنەکان پێویستی بە فێربوونی هونەری گوێگرتنی ورد هەیە بۆ بەکاربردن و بەجێهێنان. ئەگەر هۆکاری سەرکەوتن لەو کەسانە بپرسین کە لە ژینگەی کارکردن لەگەڵ خەڵکانی دیکە پەیوەندی باش دروست دەکەن، (٩٠٪) ئەوەد لە سەدی وەڵامەکان، باس لەوە دەکات کە ئەم تاکانە بە وردی و پتەوی گوێ لە قسەکانی هاوکاران و دەوروبەرەکانیان دەگرن.

گوێگرتنی ورد کارامەییەکی بەدەستهاتووە و پێویستی بە هەوڵدانێکی فراوانە. لەبەرامبەر، زانیاری زیاتر، تێگەیشتنی بەرامبەر و دەستخستنی دەرەنجامی باشتر و بەهادار. گوێگرتنی ورد، پرۆسەی گفتوگۆ و گوێگرتنی یەکلایەنە دەگۆڕێ بۆ

کۆششی دوولایەنە یاخود گروپ. بە مانایەکی تر گوێگرتنی ورد هەروەك زۆرێك لە هونەرەکانی پەیوەندی، دەرەنجامێکی دوولایەنەیە. واتا هەرئەوە نییە کە گوێگر سەرپای گوێ بێت و تەواوی هەستەکانی ئاراستەی قسەکانی قسەکەر بێت، بەڵکو بۆ ئەرخەیانی و دڵنیایی لە دەرککردن بە ناوەڕۆکی قسەکان. هەروەها پێویستە گوێگر هەڵێنجانی خۆی بە شێوەیەکی کورت و پوخت بۆ قسەکەر بگوازێتەوە. ئەگەرچی لە گفتوگۆیە ئاساییەکان، هەندێك لە بۆچوونەکان و قسەکان لە بەرەنجام و بەرکەوتی وردی تەواو نین، بەڵام بە دەگمەن گوێگران پرسیار لە واتاکەی دەکەن، لە دڵەوە گوێگرتن، وا لە پەیوەندییەکان دەکات کە زیاترین ڕەزامەندی لەسەر تێگەیشتن و یەك ڕەنگی و هاودڵی لە نێوان تاکەکان بهێننە بوون.

بەکارهێنانی ئەم هونەرە، پێویست بەوە دەکات کە بە چاوەکانت بارودۆخ و جووڵەکانی قسەکەر لەبەرچاو بگریت و دواتر لە گوێگرتنی ورد، هەڵێنجان (تێگەیشتن)ی خۆت لەسەر بنەمای دەربڕین و - هەستەکانی قسەکەر بۆ ئەو دەگوازیتەوە. ئەڵبەتە ئەم کارە مانای ئەوە نییە کە حەتمەن لەگەڵ قسەکانی ئەودای. چ لەگەڵ قسەکانی هاوڕابی چ هاوڕا نەبی، بەو کاردانەوەیەی لە خۆتی نیشاندەدەیت پێیدەڵێیت، کە بە قووڵی پەی بە قسە و

وتـەکانی دەبـەیت و لـە بۆچـوونەکانی بـە تـەواوی ئاگاداریـت و، ئەگـەر بـاش لـە قسـەکانی تێنەگەیشتی، دەرفـەتی پێـدەدەی تـا قسەکانی ناخی زیاتر هەڵڕێـژێت و ڕوونکردنـەوەی زیـاتر بـدات. ئەگـەر تێگەیشـتنت لەگـەڵ بۆچـوونەکانی قسـەکەر تـەبابوو، لەوانەیـە ئـەو زیـاتر قسـەکانی دڵـی هەڵڕێژێتـە دەرەوە، کەواتـە زیاترین زانیاری دەربـارەی ئەندێشـە و هەسـتەکانی خـۆی بـە تـۆ دەبەخشـێت. هـەرکاتێک هـەڵێنجانی خـۆت بـۆ بەرامبەرەکـەت دەگوازیتەوە، چەند چرکەیەک دەرفەتی پێدەدەیت تا بیربکاتـەوە و وەڵامـت بداتـەوە، لـە کۆتایـدا ئەگـەر دەتـەوێ پەیوەندییـەکی کاریگەر لەگەڵ بەردەنگی خۆت دروست بکـەیت، هەوڵبـدە تـا لـە بارودۆخەکانی پەیوەندی خاڵەکانی خوارەوە لەبەرچاو بگریت.

تێگەیشنی خۆت لە چوار چێوەی دەستەواژەکانی ژێرەوە بە شێوەیەکی تیۆری و ناواقعی بخەڕوو .

وا دەگەیەنێت کە ....بیر دەکەمەوە کە.............وەکو ....مەبەستتان ئەمەیە کە ....ئەگەر دروست تێگەیشتبم ....پێویستە لەم ڕووە نیگەران بیت کە ....پێویستە هەستت ئەمە بێت کە ....

لە پەیوەندیت لەگەڵ ئەوانیتر، ئەوەی دەیبینی و دەیبیستی لە زەینی خۆت کورتی دەکەیتەوە. پاشان تێگەیشتن و هەڵێنجانی خۆت لە خاڵی بۆچوونە بنچینەییەکان و هەستەکانی قسەکەر بە زمانێکی شیرین و هاوڕێیانە دەردەبڕیت.

کاتێ قسەکەر ئاماژە بە چەند خاڵێک دەکات، لە زەینی خۆت کۆبەندی ئەو بابەتانە دەکەیت کە سەرنجی ڕاکێشاویت، دواتر ئەو تێگەیشتن و کۆبەندییەی بۆ دەگوازیتەوە. بەم پێیە ئەو هەست بەوە دەکات کە تۆ گرنگی و سەرنجی زیاتر بە چ بابەتێک دەدەیت و لە ئەنجامدا قسەکانی بەو ئاراستەیەدا دەبات.

کاتێك تێبینی هەست و گرۆتینێکی زۆر لەلای قسەکەر دەکەیت، بۆ دوایین بابەتی ئەو، کاردانەوە نیشاندەدەیت.

بۆ ئەوەی بە تەواوی بیرکۆت (تەرکیز) لەسەر قسەکانی بەرامبەرەکەت بێت، پێویستە تێگەیشتنی خۆت بە شێوەیەکی کورت و پوخت بخەیتە ڕوو.

دڵنیا بی لەوەی کە هەڵێنجانی خۆت ڕێژەیی و دوور لە دەمارگیری دەخەیە ڕوو.

کاتێك تێگەیشتنی خۆت بۆ بەردەنگ دەردەبڕیت، تەنها هەڵێنجانی خۆت بۆ ئەو دەگوازیەوە. نەپشتگیری لە قسەکانی دەکەیت و نەڕەتی دەکەیتەوە.

چوار هونەر بۆ گوێگرتنی ورد

١- دەربڕین و ڕڤە کردن

بەسوود وەرگرتن لە گەنجینەی وشەکانی کەسێتی خۆت، ئەو بابەتانەی گوێبیستی بووی بۆ قسەکەر ڕڤەی بکە، بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە بە دروستی لە قسەکانی تێگەیشتویت.

قسەکەر : "... لە ڕاستیدا جێگەی نیگەرانییە، لەگەڵ ئەوەی بۆ ماوەی هەفتەیەك لە ژووری وانەوتنەوە چاودێر بووم، تەواوی توانای خۆم خستەکار بۆ ئەوەی پۆلەکە بە هێمنی و ڕێکوپێکی ڕاگرم، وا هەست دەکەم هەموو شتێك دژی من بوو. "

هەڵێنجانی گوێگر : "وا دێتە بەرچاو، چونکە بە ڕادەی پێویست پشتگیری نەکراویت و منداڵەکان هاوکارییان نەکردووی، ڕەنجاوی."

قسەکەر: " بەڵێ.. هەربەم جۆرەیە. "

٢- ڕەنگدانەوەی هەست

کاتێ کەسێك نیگەران، تووڕە و پەشێو دێتە بەرچاو، بە گوێگرتنی ورد، هەستی ئەو کەسە بۆ خودی خۆی هەڵدەگەڕێنیەوە (تێگەیشتنی گوێگر ئاوێنەیەکە، قسەکەر هەستی خۆی لەو ئاوێنەیەدا دەبینێتەوە).

خانمی ئەحمەدی*[٣] بە ڕووخسارێکی زۆر نیگەران چووە ژوورەوە، بە هاوکارەکەی گوت: سەرۆك ئەم مانگە زیادەی مووچەی منی نەداوە!؟

هاوکار: زۆر نیگەرانی وایە؟

٣ - ڕەنگدانەوەی تێگەیشتنەکان

بە شێوەیەکی کورت و پوخت، ڕستییەکان و ناوەڕۆکی قسەی قسەکەر بۆ خودی خۆی بگەڕێنەوە.

مەریەم: لەو کاتەوەی کە گەیشتوومەتەماڵەوە، تاکو ئێستا بێ پشوو کاردەکەم، زۆر ماندووم.

هاوسەر: بەم جۆرە دیارە کە تەواوی کاتەکە گرفتاربووی.

[٣]* لەگەڵ ئەودا ناگونجێن، چونکە ئەو دەبێت لەگەڵ ئەم جیهانەدا خۆی ڕێکخات، نەك بەپێچەوانەوە یاخود جۆرێك لە هاوسەنگی دروست بکات (وەرگێر).

مەریەم: بەڵێ وا هەست دەکەم، سەرەنجام توانیم خولەکێك لە تەنیشت هاوسەرەکەم دابنیشم.

٤- بەیەکەوە گرێدان و کورت نیشاندان

خاڵە جۆراوجۆرەکانی قسەکانی قسەکەر بەیەکەوە گرێدەدەیت و لە ڕستەیەکدا دەیخەیە ڕوو (دەیڵێیەوە).

مەهتاب: دوێنێ ڕۆژێکی زۆر ناخۆش بوو، کچەکەم نەخۆش بوو کە، پێویست بوو بیبەم بۆلای پزیشك، دواتر چوومە سەر کار، هەروەها لە بەڕێوەبەرایەتی دوو کۆبوونەوەی گرنگم هەبوو، هێشتا لە بەڕێوەبەرایەتی نەچووبوومە دەرەوە کە هاوسەرم مێهرداد تەلەفۆنی بۆ کردم، بە بۆچوونی تۆ چی گوتبێت: ئەم شەو میوانداری چەند هاوڕێیەکم کردووە لە ماڵەوە! دوای ئەوە کە ڕۆیشتم بۆ ماڵەوە، ڕاستەوخۆ دەستم کرد بە خواردن دروستکردن.

مەهسا هاوڕێی مەهتاب: نەخۆشت هەیە، کار، میوانت هەیە هەموو بە یەکەوە کارێکی زۆر سەختە: دەزانی هەندێك ڕۆژ هەموو کارەکان تێکەڵ بە یەکتر دەبن.

هەماهەنگی

هەموومان دەتوانین لە زەینی خۆمـان وێنـای ئـەوە بکـەین کـە، دوو هاورێی گیانی بە گیانی لە تەنیشت یـەکتر دانیشتوون و بـە یەکـەوە چـای دەخۆنــەوە و زۆر بــە وردی گرنگـی بــە ڕەفتــار و هەڵسوکەوتی یـەکتر دەدەن. کاتێـك یـەکێکیان پیاڵـە چاکەی بڵنـد دەکـات تـاکو فرێـك بخواتـەوە هـەروەها ئـەویتر بـە هـەمان شێوە هـەمان کـار دووبـارە دەکاتــەوە. ئــەم دوو کەســە وەك ئاوێنــەی یەکترن. ئـەم کارەیـان تـەنها لـە زمـانی جەسـتە کورت نابێتـەوە. ئەوان بە یەك شێوە، بە تۆنێکی ئارام و چۆنیەك، بـە یـەك ئـاواز و دەربــڕین و وڵژەگـەلێکی هاوشـێوە قسـە دەکـەن. تەنانـەت وەك یــەك هەناســە دەدەن. ئــەوان لەگــەڵ یــەکتر هەماهــەنگن بــەو مانایەی لەگەڵ یەکتر هاودڵن.

هەماهــەنگی یەکێکــە لــە فاکتــەرە گرنگــەکانی گەیشــتن بــە هـاودڵی. هەماهـەنگی بـە مانـا ڕاسـتەقینەکەی ئەوەیـە کـە هەڵسـوکەوت و ڕەفتــاری بەرامبەرەکــەت وەکــو خــۆی ببینـــی، بــە شــێوازێك کــە ئــەو بتوانێــت ئــەو ڕەفتــار و قسـانەی خــۆی

لـە تۆشـدا بدۆزێتـەوە و بـەم پێیـە بـە چـاوی خـۆی ببینێـت کـە زانیارییـەکان و ئـەزموونی ئـەم کـارە بـۆ ئـەوان ڕاستەقینەیە و جێگەی متمانەیە.

بەپێی ئەمە هەماهەنگی واتا پابەستی لەگەڵ خەڵکانی دیکە لـە ڕێگـەی کاردانـەوەی زمـان، جەسـتە، دەنـگ و واژەکـان و خەسـڵەت و سروشـتیان بـەو پێیـەی کـە ئـەوان زۆر بـە ئاسـانی لەگەڵ تۆ هەست بە چۆنیەکی دەکەن.

هـەروەك ئاشکرایە هەماهـەنگی بـەو مانایـە دێـت کـە، ئـەو لایەنانەی خۆمان کە لێکچووی خەڵکانی دیکەیە بیانخەینە ڕوو. هەمووومان حەز دەکـەین هاوڕێیـەتی و خۆشەویستی لەگـەڵ ئـەو تاکانـە دروسـت بکـەین کـە لـە خۆمـان دەچـن و لەگەڵیانـدا هاوڕابین. ئێمە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هەستیان وەك خۆمانـە، هـەمان جیهـانبینی ئێمـەیان هەیـە و هـەمان پەسـەندی و ناپەسـەندییەکان و بـیر و بۆچـوونەکانی ئێمـەیان هەیـە، پەیوەنـدی باشـتر دروست دەکـەین بـە بـەراورد لەگـەڵ ئـەوانیتر، هـەروەها کەسـانێك بـە خۆشەویسـت و هـاوڕێی خۆمـان هەڵدەبژێرین، کە بۆمان ببنە سەرچاوەی ئارامی.

بە سەرنجدانی ژینگەی دەوروبەر و بەو پەیوەندییەی کە لە نێوان مرۆڤەکاندا هەیە. ئایا دەتوانرێت ئەو هەماهەنگیانەی لە نێوان تاکە هاودڵ و هاوبیرەکاندا هەن دەستنیشان بکرێن؟ ئایا بە بۆچوونی ئێوە بوونی هەماهەنگییەکان لە نێوان کەسانی هاودڵ و هاوبیر زیاتر نییە لە هەماهەنگی نێوان کەسە بێگانەکان؟

بۆ نموونە؛ کاتێك لە چێشتخانەیەك وەیان لە شوێنێکی گشتیدان، سەرنجی ئەو گروپە دوو کەسیانە بدەن. ئایا دەتوانن لێیان تێبگەن کە کام یەك لەو گروپانە هاوڕێن و کامیان بێگانەن و هاوڕێ نین؟ بۆچی؟

بە سەیرکردنی دوو کەس یان گروپێك لە تاکەکان کە هاوڕێیی یەکترن، لەوە تێدەگەین هێما و ئاماژە جەستەییەکانی هەرتاکێك بۆ تاکێکی دیکە یان کەسەکانی بەرامبەر ڕەنگدانەوەی دەبێت. ڕەنگە ئەوان بە تەواوی هاوشێوەی یەکتر دانیشتبن وەیان لە بارودۆخێکی یەکساندا بن. بۆ نموونە؛ لەوانەیە شێوەی دانیشتنیان وەك یەك بێت یاخود بە هەمان

شێوەی یەکتر قاچیان لەسەر قاچ داناوە (بە یەك شێوە قاچیان ڕووەو قاچی یەکتر گرتووە).

سەرنجی جووڵەکانی ئەو تاکانە بدەن، کاتێك کەسێکیان ئاماژە بە خاڵێك دەکات لە هەمان کاتدا، ئەویتر سەری دەلەقێنێت، وە یان هەردووکیان لە هەمان کات جووڵە بە کورسییەکانیان دەکەن، یاخود کاتێك یەکێکیان بۆ دواوە لار دەبێتەوە، ئەوەیتریان بۆ پێشەوە دەچەمێتەوە. دەشێ ئەم هەماهەنگییە بە ئەندازەیەك کەیلان و قەشەنگ بێت کە دەڵێی دوو کەس لەسەر لانکەیەك دانیشتوون. هەردووکیان بە هەمان شێوە کورسی خۆیان دەجووڵێنن. هەماهەنگ بوونی جووڵە جەستەییەکان لە کاتی قسەکردن لەگەڵ یەکتر، کاریگەری دەبێت سەر ئەوەی کە تاکەکان لە پەیوەندییان تا چەند هەست بە گەرموگوڕی و ئارامی دەکەن.

پسپۆرانی زانستە ڕەفتارییەکان لەو باوەڕەن ئەگەر تاك خوازیاری دروستکردنی پەیوەندییەکی هاودڵانە بێت، لەوە زیاتر لەسەر تێگەیشتنی پێکهاتەی زەینی خەڵکانی دیکە و بەکارهێنانی هونەرەکانی گوێگرتنی دروست، دەتوانێت بە

هاودڵی

نواندنی هەماهەنگ بوونی خۆی لەگەڵ ئەوانیتر لەسەر قوڵی و پتەوی پەیوەندی هاودڵانەی خۆی زیاد بکات.

ڕێگاکانی گەیشتن بە هەماهەنگی لەگەڵ ئەوانی دیکە

ڕێگاگەلێکی زۆر هەن بۆ گەیشتن بە هەماهەنگی لەگەڵ خەڵکانی دیکە؛ لە خوارەوە ئاماژە بە هەندێك لە گرنگترین ئەو ڕێگایانە کراوە.

١- زمانی جەستە

چۆنیەتی دانیشتن، جووڵە و چۆنیەتی دانانی قاچەکان، جووڵەکانی دەست، شێوازی گشتی ڕاوەستان، گۆشەی سەر، شێوازی هەنگاو هەڵێنان، شێوازی جل پۆشین، حاڵەتەکانی دەموچاو، شێوازی سەیرکردن، چۆنیەتی هەناسەدان، پەیوەندی جەستەیی و ... هتد، هەموو بەشەکانی پێکهێنەری زمانی جەستەیی ئێمەن.

توێژەران لەو باوەڕەن هەرچەند هەماهەنگی ئێمە لەگەڵ ئەوانیتر لە چۆنیەتی دانیشتن، جووڵەکان، شێوازی جل پۆشین و ... زیاتر بێت، ئاسانتر و خێراتر دەتوانین لەگەڵ یەکتر بە هاودڵی بگەین. سەیرکردنی چاوەکانی بەردەنگ و دروستکردنی

پەیوەندی لە ڕێگەی چاو، خۆی لە خۆیدا فاکتەرێکی گرنگە بۆ گەیشتن بە هاودڵی.

٢- شێوازی قسە کردن

بەرز و نزمی، خێرایی و ئاوازی ئاخاوتن، وشە هەڵبژێردراوەکان، دەستەواژە تایبەتییەکان، وشە بیانییەکان، دەستەواژەکانی کۆڵان - بازاڕ، دەربڕینە پیشەییەکان، چۆنیەتی و شێوازی قسەکردنمان دیاری دەکەن.

لە ڕاستیدا ڕێکخستنی بەرزی و نزمی دەنگ، خێرایی و شێوازی ئاخاوتن، یارمەتیتان دەدات بۆ گەیشتن بە هاودڵی.

دوو کەس کە بە شێوازێکی جیاواز و لێکنەچوو قسە و گفتوگۆ دەکەن، بە خێرایی بەرکەوتن پێش دێت (لێك تێنەگەیشتن).

کەسێك کە خێراتر و بە دەنگێکی بەرزتر قسە دەکات، لە ئارامی و خاوی شێوازی قسەکردنی ئەوەیتر تووڕە دەبێت و لەسەر شێوازی ئاخاوتنی خۆی بەردەوام دەبێت، ئەوەی دیکە کە بە شێوەیەکی ئارام و گونجاو قسە دەکات، دەنگدانەوەی دەنگی بەردەنگ بە نەشیاو هەڵدەسەنگێنێت.

هەروەها خێرایی ئەوان لە ڕیزکردن و دانان و دەربڕینی وشەکان، بۆ ئەو نەپەسەندە، چونکە ئەو دەرفەتی ڕێکخستن و خستنەڕووی زانیارییە گەیشتووەکانی نابێت، بە مانایەکی دیکە ئەو ناتوانێت هەڵێنجانی خۆی دەرببڕێت تەنانەت ناتوانێ قسەی بەرامبەرەکەی ببڕێت سەبارەت بە مەسەلەیەك کە لێی تێنەگەیشتووە، پرسیار بکات؛ لە بارودۆخێکی وەهادا مەرجی دروست بوونی پەیوەندی هەماهەنگی نێوان تاکەکان نەهاتۆتەدی و پەیوەندی لە ڕێگەی بنچینەیی خۆی لادەدات.

٣- پێزانین و قەبووڵکردنی ئەوانی دیکە

هەروەك ئاشکرایە بە هۆی جیاوازییە تاکایەتیەکان، شێوازی تێڕامان و چۆنیەتی ڕوو بە ڕوو بوونەوەی تاکەکان لەگەڵ بابەت و مەسەلە جۆراوجۆرەکان، جیاوازە. ئەم جیاوازیانە دەبنە هۆی دروست بوونی ناهەماهەنگی نێوان تاکەکان. بەم پێیە ئێمە هەرچەند بتوانین خاڵە هاوبەشەکانمان لەگەڵ خەڵکانی دیکە بدۆزینەوە و زیاتر بتوانین جیاوازییەکانمان قەبووڵ بکەین و ڕێز لەو جیاوازیانە بگرین، توانای گەیشتن بە

هەماهەنگی هزری - دەروونی و کۆمەڵایەتی زیاتر دەبێت و لە ئاکام، لە دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە سەرکەوتوو تر دەبین.

بە کـورتی

دەرککـردن بـە سـەختی و نەهامەتییـەکانی ئـەوانی دیکـە، هونەرێکـە وەك هـەر هونـەرێکی دیکـە پێویستـە بـە ڕاهێنـان و پرۆڤـە کـردن خـودوی پێـوەبگری (ڕاهـاتن بـەو هەسـتە). بـۆ پەروەردە کردنی ئەم هەستە پێویستە دەرفەتەکان بقۆزنـەوە بـۆ ئـەوەی بـارودۆخ و هەڵومەرجـەکان لـە ڕوانگـەی تـاکێکی دیکـە ببینن، بە مانایەکی تر بە گەڕان لە حەزو ویستەکانی تاك، لـەو ڕوانگەیەی کە ئەوان بۆ بابەت و مەسەلەکان دەڕوانـن، بـڕوانن. ئـەو کات بـە دەنگێکی بـەرزو بڵنـد پێیـان بڵـێن کـە ئەگـەر لـە جێگای ئەوان بووان چ هەستێکتان دەبوو.

بە کارامەیی لـەم هونـەرە، لەسـەر بنـەمای هەسـتەکان و بـیرو بۆچـوونە هاوبەشـەکان، چـاودێری گۆڕانکارییـەکی گـەورەی پەیوەندییەکانی خۆت دەبیت.

ئـەم ڕاهێنانـە، سـەرەتا لەگـەڵ کەسـانێك دەست پێبکـەن کـە پەیوەندییەکی باشتان لەگەڵیاندا هەبێت.

دوای ئەوەی لەو زەمینەیە کارامەییتان بەدەستهێنا، پلە بە پلە بە سۆراخی کەسانێکدا بڕۆن کە لە بیروباوەڕ و بۆچوون و بەهاکان لەگەڵ ئێوە جیاوازی زیاتریان هەیە، پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ ئەوانە دژوارترە و سەرەنجام کەسانێکتان هەڵبژاردووە کە بە سەختی دەتوانن دەرك بە بۆچوون و بیروباوەڕەکانیان بکەن.

ســــەرچاوەکــــان

طیب ، علیرضا ، خادمیان راوندی عباس ، مترجمان ،۱۳۷۷؛ مردم

رامقدم بدارید ، نشرنی ، تهران

فتحعلی لواسانی ، فهیمه ، ۱۳۸۳، مهارت هایی برای زندگی "

کلاس چهارم "

فتحعلی لواسانی ، فهیمه ، ۱۳۸۳، مهارت هایی برای زندگی "

کلاس پنجم "

هنری ماسن ، پاول و دیگران ، ۱۳۸۰ ، رشد و شخصیت کودک ،

ترجمەی مهشید یاسایی ، نشرمرکز ، کتاب ماد ،

تهران